市報むさしむらやま

平成21（2009）年
5/1

発行 / 東京都武蔵村山市
〒２０８－８５０１
武蔵村山市本町一丁目１番地の１

編集 / 企画財務部秘書広報課
☎　０４２－５６５－１１１１㈹
FAX ０４２－５６３－０７９３

ホームページ　http://www.city.musashimurayama.tokyo.jp/
メールアドレス m-murayama@city.musashimurayama.tokyo.jp

第 835 号

市の人口と世帯

（平成２１年４月１日現在）

			前月比
人口	男	３５，５０７人	△７０人
	女	３４，２９５人	△１８人
	合計	７０，８０２人（１，２４３人）	△８８人
世帯数		２８，６７５世帯（５５３世帯）	△１２増

※カッコ内数字は外国人登録数（再掲）

きちんと分別★はかどる収集

ごみ出しルールの再確認を

●正しいごみの分け方、出し方は「ごみ収集カレンダー」を参考に
●ごみの出し方のルールを一人ひとりが確認し、同じ集積所を使っている皆さんで、集積所の環境美化に努めましょう

★ごみネットの利用を

カラスや猫、強風などによるごみの散乱の防止には、ごみネットの利用が有効です。市では、無料でネットを貸し出しています。

★袋は透明又は半透明のものを

黒い袋、段ボール箱など中身の見えにくいものは使用しないでください。

★燃やせるごみ、燃やせないごみ、資源となるものをきちんと分別してごみの減量を

きちんと分別をすれば、ごみは減らせます。また、生ごみは、水をよく切ってから出してください。分別の仕方は「ごみ収集カレンダー」を参考にしてください。

★ビデオテープ・カセットテープ類は

「燃やせるごみ」の日に出してください。出す際には、別の袋に入れ、『テープ類』と明記してください。

★スプレー缶は中身を使い切ってから

スプレー缶にガスが残っていると、収集車や処理施設の中で爆発事故を起こす危険があります。出す際には、必ず使い切って、火の気のない風通しのよい所で穴を開け、ガスを抜いてから別の袋に入れ、『スプレー缶』と明記して「かん・金属」の日に出してください。

★新聞紙等はひもでしばって

「古紙・布・枝」の日に出すもののうち、新聞紙、雑誌、ダンボール、牛乳パック類、剪定枝はそれぞれ別々にひもでしばって、布類はひもでしばるか袋に入れて口をしばり、雑紙は紙袋に入れて出してください。また、新聞紙の抜取り業者が多発していますので『抜取り厳禁』の張り紙をして出すようご協力をお願いします。

★ペットボトルはフタを取ってから

ペットボトルに付いたままのフタは、リサイクルセンターで外しています。フタが付いたままだと、外すのに大変手間がかかります。必ずフタを取ってから出してください。取ったフタは「プラスチック・ペットボトル」の日に出してください。

★容器包装プラスチック（PE マークが表示してあるもの）は

菓子、インスタント食品、冷凍食品等の袋やスーパーのレジ袋等の容器包装プラスチックは「プラスチック・ペットボトル」の日に出してください。汚れが落ちないものやチューブ類は「燃やせるごみ」の日に出してください。

★電池は必ず抜いてから

小型ゲーム機、おもちゃ、小型電気製品などに入っている電池は、必ず抜いてから出してください。そのまま出されて、最終処分場に搬入・埋め立てられると、環境汚染の原因となります。また、最終処分場への搬入検査で発見されると、搬入を拒否されてしまいます。

電池を最終処分場に持ち込まないために、抜き取ってレジ袋などに『有害物』と明記して「びん・有害物」の日に出してください。

★犬・猫のフンは、トイレに流さないで

犬・猫のフンは、トイレに流さないでください。紙などに包んでから透明又は半透明の袋に入れて「燃やせるごみ」の日に出してください。

★粗大ごみは必ず連絡を

粗大ごみの出し方は、次のとおりです。

①直接又は電話で市役所環境課へ申し込んでください。処理手数料・収集日をお知らせします。
②処理手数料として「取扱店」（ごみ収集カレンダー15ページ参照）で「廃棄物処理券」を購入してください。
③粗大ごみの品目ごとにお知らせした処理手数料金額相当分の「廃棄物処理券」を粗大ごみに貼ってください。
④お知らせした収集日の朝８時までに、粗大ごみを敷地内（室外）の外から見える場所に出してください。

【粗大ごみを出すときの注意とお願い】

※家電リサイクル法の対象となるエアコン、テレビ（ブラウン管式）、薄型テレビ（液晶・プラズマ式）、冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機、衣類乾燥機及びパソコンは、市では収集しません。
※他市の「廃棄物処理券」での収集はしません。
※事業所の粗大ごみは収集しません。
※粗大ごみの収集日の指定はできません。
※処理場への直接搬入の場合は、必ず前日までに申し込みをしてください。当日の申し込みはお断りします。

◎不法投棄が多発しています

不法投棄が市内各所で見受けられます。不法投棄は犯罪です。現場を目撃したら警察へ連絡するようお願いします。

問い合わせは、市役所環境課（☎内線２９２～２９４）へ。

抜取り厳禁!!
指定業者以外収集禁止
武蔵村山市市民生活部環境課

新聞紙を出すときは、
このような張り紙を!!

始めよう！生ごみダイエット
生ごみ処理機器購入補助制度

市では、家庭用及び業務用生ごみ処理機器を使って生ごみを減量していただけるかたのために、購入費の一部補助を行っています。この制度を利用して、生ごみの減量にご協力をお願いします。

▼補助対象者＝
①市内に住所のあるかた
②市内に事務所又は事業所のあるかた
③市内に集合住宅等の建設又は管理をしているかた

▼対象機器＝
①微生物により生ごみを分解処理する機器
②生ごみを乾燥させて減量する機器
※ディスポーザー機能付き機器など対象にならないものもあります。事前にご相談ください。

▼補助額＝
①１日当たりの処理能力が10キログラム以上の事業用生ごみ処理機器は、購入金額の２分の１（30万円を限度）
②１日当たりの処理能力が10キログラム未満の家庭用生ごみ処理機器は、購入金額の２分の１（４万円を限度）
※購入金額には、消費税を含みません。

▼補助台数＝
一世帯同一年度内に電動式のものは１台のみ、電動式以外のものは年度内補助額４万円を限度に２台まで

▼申請に必要なもの＝
①購入時の領収書（レシート不可）
②購入機種の分かるパンフレット、取扱説明書等
③印鑑（スタンプ印不可）
④口座番号の分かるもの（ゆうちょ銀行以外）
※申請は、機器を購入した日から60日以内にお願いします。

問い合わせは、市役所環境課（☎内線２９２～２９４）へ。

本号の主な内容

ごみ出しルールの再確認を・・・・1～2
市民保養施設利用者補助制度・・・・・・3
福祉の窓・・・・・・6
参加者募集・・・・・10
※５月の「無料相談」は７ページ

R100 古紙配合率 100% 再生紙を使用しています。

みんなで地球温暖化を防ごう！

みどりのカーテン無料配布

市では、各家庭でできる地球温暖化対策として、アサガオなどのつる性植物によって「みどりのカーテン」となる資材を無料で配布します。

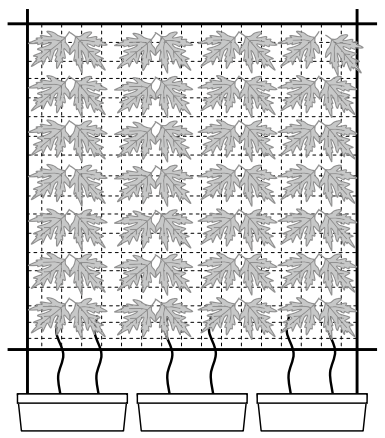
これは、窓際に「みどりのカーテン」を設置することで、「遮光による日影の創出」と「蒸散による冷却効果」により、夏季におけるエアコンの利用を抑制し、温室効果ガスの削減を推進するものです。

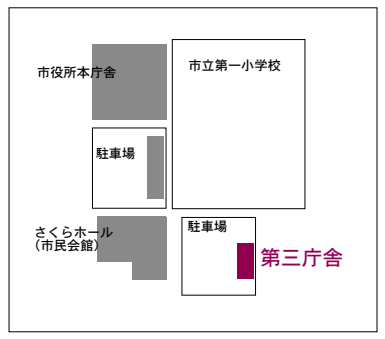
配布予定品は１セットにつきプランター３個、培養土３袋、園芸支柱４本、園芸ネット１張、アサガオ又はゴーヤの種子です。

問い合わせは、市役所環境課（☎内線２９５・２９６）へ。

配布日時及び配布場所

	配布日	時間	配布場所	数量
1	５月　８日(金)	午前10時～正午 午後　1時～３時	**防災対策用資材センター** （中原地区集会所南側） 中原２―２５―１	１００セット
2	５月　９日(土)		**緑が丘出張所** 緑が丘１４６０―１１０４号棟１階	１００セット
3	５月10日(日)		**市役所第三庁舎** （市民会館東側駐車場）	１００セット





「みどりのカーテン」完成イメージ

団体活動の資金に活用を
資源回収奨励金

廃棄物の発生を抑え、資源の再利用を推進するため、市では、資源物（新聞紙、アルミ缶等）を回収した団体（事前登録）に、奨励金を交付しています。

▼対象団体＝市内の自治会・ＰＴＡ・子供会など、おおむね20人以上又は20世帯以上の地域住民で組織された営利を目的としない団体で、あらかじめ市に登録されていること。登録は、毎年度随時行います。

※前年度登録団体については、すでに登録申込書をお送りしています。新規登録団体については、市役所環境課で登録してください。

▼対象資源物＝①紙類②鉄類③アルミ類④びん類⑤布類⑥ペットボトル⑦廃食用油

※ごみ集積所に出された資源物及び事業所から出る資源物は、対象資源物ではありません。

▼奨励金＝１キログラム（油は１リットル）当たり７円

問い合わせは、市役所環境課（☎内線２９２～２９４）へ。

スズメバチの巣駆除作業費を補助

市では、専門業者に依頼してスズメバチの巣を駆除したかたに、その作業費の一部を補助します。希望するかたは、駆除を行う前に市役所環境課へ申し出てください。

▼補助額＝駆除作業費の２分の１。ただし、巣１個につき１４、５５０円が限度

▼補助対象＝スズメバチの巣の駆除を専門業者に依頼して行う場合

※ご自分でハチを駆除する場合には、市政情報コーナーでハチ駆除専用スプレー（１、５７５円）を販売していますのでご利用ください。

問い合わせは、市役所環境課（☎内線２９６）へ。

みんなでまちをきれいに市内一斉

クリーン作戦

5月24日（日）開催

詳細は市報５月15日号で

「定額給付金」を寄附して福祉向上に役立てませんか！

★寄附をこんなことに役立てます

皆様からの善意を基金として積み立て、福祉団体・高齢者団体・障害者団体等の活動への助成金として役立てます。

★ご寄附いただく方法

ご寄附いただく場合は、定額給付金をいったんお受け取りになられた後、社会福祉協議会までお申し出ください。

★税制上の優遇措置が受けられます

寄附金のうち、５千円を超える部分については、申告を行うことにより寄附金控除が受けられる場合があります。申告に関しての詳細は、市役所課税課（☎内線１２３）に問い合わせください。

寄附に関しての問い合わせは、社会福祉協議会☎（５６６）００６１へ。

プレミアム付 市内共通商品券の販売

プレミアム付市内共通商品券「武蔵村山デエダラー」を販売予定（1万冊）です。詳細は、５月11日新聞折込チラシと市報５月15日号でご案内します。

1万1千円分のお買い物にご利用できます

５００円券×２２枚を１冊として１万円で販売
お一人様１０冊（10万円）まで（中学生以下除く）
※市内約４００店舗の加盟店でご利用できます。

日時　**５月16日(土)**
午前10時～午後５時（売り切れ次第終了）
場所　**市役所１階ロビー・緑が丘出張所ロビー**

問い合わせは、武蔵村山市商工会☎（５６０）１３２７へ。

市役所本庁舎の窓口時間を延長
《毎週木曜日は午後７時まで》

延長している窓口・取扱業務は、課税課・収納課・市民課・保険年金課・子育て支援課の業務の一部です。

問い合わせは、市役所企画政策課（☎内線375）へ。

※情報館「えのき」（イオンモールむさし村山ミュー１階）では、年末年始を除く毎日、午前10時から午後８時まで、住民票の写し（本人又は同一世帯人の申請のみ）及び印鑑登録証明書を交付しています。ぜひご利用ください。

広告欄

市報に広告を載せませんか

市内の全世帯（約27,000世帯）に配布される「市報むさしむらやま」毎月１日号に、事業のＰＲ広告を掲載しませんか。
掲載料１回１枠15,000円
まずは市役所秘書広報課へお問い合わせを。
☎042-565-1111内線315
メールアドレス koho@city.musashimurayama.tokyo.jp

“ペットショップ パピーハウス” トリミング・仔犬販売・交配・ホテル

•ブリーダーのショップです

この市報をご持参のかたは
初回1回限り**トリミング代**
500円引き！

武蔵村山市全域及び武蔵村山市近辺
☆トリミング無料送迎☆
その他の地域は500円～

武蔵村山市伊奈平3-8-7 **TEL 042-531-8360** http://www.puppyhouse.jp/

【営業時間】
9:30～19:00
【トリミング予約受付時間】
8:00～23:00

動物取扱い業 登録番号
第100739（販売）
第100740（保管）

市民保養施設利用者補助制度

家族や友達と、心と体のリフレッシュを

《利用できるかた》

申し込みの6か月前から引き続き市内に住んでいて、住民基本台帳に記載又は外国人登録原票に登録されているかた。

《利用の方法》

①予約の申し込み

希望の保養施設へ、直接宿泊の予約をしてください。その際に「武蔵村山市民保養施設として利用する」ことを申し添えてください。宿泊料は、施設に申し込むときにご確認ください（入湯税等別途料金がかかる場合があります）。

旅館はおおむね大人一泊1万円から2万円、子どもは大人の70パーセント程度です。シーズン料金（7月・8月）、越年料金（12月・1月）については別途協議となります。

②利用券の申し込み

予約が取れたら、市役所市民課又は緑が丘出張所で利用券の申請をしてください。

※施設を利用されてからの利用券の申請はできません。

長野県栄村（保養所「のよさの里」）

③利用券の提出

当日保養施設に着いたら、すぐに受付にお渡しください。

問い合わせは、市役所市民課（☎内線142）又は緑が丘出張所☎（564）1234へ。

姉妹都市・栄村への観光・交流に バス借上費用の一部を補助

姉妹都市栄村への観光・交流などのための交通手段として使用する、貸切バス借上料の一部を補助します。対象・補助額は次のとおりです。

▼対象＝参加者の3分の2以上が市民の団体。ただし補助対象となるバスは、一般貸切旅客自動車運送事業による貸切バス（青ナンバー）に限ります。

▼補助額＝借上げに要する経費の2分の1以内。ただし、座席数が28席以下のバスは10万円、29席以上のバスは15万円が限度です。

問い合わせは、市役所市民課（☎内線142）へ。

市民保養施設宿泊料の補助額と利用制限

区分		補助額（1人1泊につき） 大人	補助額（1人1泊につき） 小人	利用の制限
旅館		3,000円	2,000円	1年度内に1人2泊まで
保養所		2,000円	2,000円	
栄村	旅館	3,500円	2,500円	制限なし（何泊でも可）
	保養所	2,500円	2,500円	

旅館

地区	施設名	電話番号
草津温泉	草津ホテル	0279(88)5011
水上温泉	ひがきホテル	0278(72)2552
伊香保温泉	ホテル木暮	0279(72)2701
	金太夫	0279(72)3232
鬼怒川温泉	鬼怒川プラザホテル	0288(76)1031
石和温泉	華やぎの章 ホテル慶山	055(262)2161
	ホテル花京	055(263)4455
	ホテル八田	055(262)3101
	ホテル甲子園	055(263)3211
熱川温泉	熱川ハイツ	0557(23)2300
伊東温泉	陽気館	0557(37)3101
湯河原温泉	ホテル城山	0465(63)0151
伊豆長岡温泉	ゆもとや	0559(48)0055
	ホテルサンバレー富士見	0559(47)3100
塩原温泉	ホテルニュー塩原	0287(32)2611
	会津屋	0287(32)2020
会津東山温泉	庄助の宿瀧の湯	0242(29)1000
河津温泉	河津町観光協会（旅館）	0558(32)0290
河口湖	足和田ホテル	0555(82)2321
越後湯沢温泉	湯沢ニューオータニホテル	0257(84)2191
月夜野上牧温泉	辰巳館	0278(72)3055
新潟県津南町	ニュー・グリンピア津南	025(765)4611
	マウンテンパーク津南	025(765)2040
	しなの荘	025(765)2442
	伴茶夢	025(765)2567
	雪国	025(765)3359
	綿屋旅館	025(765)2034
	しかわたり館	025(763)2561
	川津屋	025(767)2001
	萌木の里	025(767)2000
千葉県	ニュー小湊ホテル吉夢	0470(95)2111
	いこいの村たてやま	0470(28)2211
	ホテルニュー大新	0479(22)5024
焼津黒潮温泉	焼津グランドホテル	054(627)1121
東京都青梅市	かんぽの宿・青梅	0428(23)1171
青森県むつ市	むつ市旅館組合（旅館）	0175(22)0089
長野県栄村	切明リバーサイドハウス	025(767)2253
	秀清館	025(767)2168
	秋山館	025(767)2105
	雪あかり	025(767)2255
	吉楽	0269(87)2705

保養所

地区	施設名	電話番号
静岡県伊豆多賀温泉	シーサイドいずたが	0120(73)1241
東京都檜原村	かのと山荘	042(598)0203
	兜家	042(598)6136
東京都三宅島	ペンションおしどり	04994(6)0346
埼玉県秩父	かおる鉱泉	0494(78)0311
千葉県白里海岸	白里海岸民宿組合	0475(77)2654
山梨県清里高原	清里高原民宿組合	0551(48)2925
	赤ちゃんペンションめーぷる	0551(48)2832
静岡県土肥温泉	土肥温泉民宿組合	0558(98)1152
静岡県河津温泉	河津町観光協会（民宿・ペンション）	0558(32)0290
静岡県牧之原市	牧之原市観光協会	0548(22)5600
長野県飯綱東高原	ペンションアリーゼの丘	026(253)8835
長野県北白樺高原	ロッジウォールデン	0268(69)2659
静岡県伊豆高原	ペンションギャレー	0557(51)3112
	ペンションマーガレット	0557(54)4151
長野県菅平	ペンションTAKEO	0268(74)2765
山梨県大泉高原	ペンション山の家ぽこ・あ・ぽこ	0551(20)5677
白馬落倉高原	リゾートペンションヴィヴァルディ	0261(72)7255
青森県むつ市	むつ市旅館組合（民宿）	0175(22)0089
長野県栄村	雄川閣	025(767)2252
	トマトの国	0269(87)3030
	のよさの里	025(767)2345
	北野天満温泉	0269(87)2892
	苗場山自然体験交流センター	025(767)2202
秋山郷民宿組合	苗場荘	025(767)2136
	中津荘	025(767)2161
	出口屋	025(767)2146
	光栄荘	025(767)2147
	松竹屋	025(767)2135
	えーのかみ	025(767)2119
	丸山荘	025(767)2132

利用料金を助成します

檜原温泉センター「数馬の湯」
奥多摩温泉「もえぎの湯」
秋川渓谷「瀬音の湯（温泉）」

東京都国民健康保険団体連合会では、檜原温泉センター「数馬の湯」、奥多摩温泉「もえぎの湯」、秋川渓谷「瀬音の湯（温泉）」の利用料金の助成を行います。

▼対象＝本市国民健康保険の加入者

▼申込方法＝市役所保険年金課又は緑が丘出張所窓口で割引利用券を配布します。申し込みの際は、国民健康保険証をお持ちください。

▼配布枚数＝1世帯につき1枚配布（1枚で3人まで利用可）。配布枚数に限りがありますので、なくなり次第終了します。

▼割引利用期間＝平成22年3月31日まで

▼利用方法＝割引利用券に利用者負担金を添えて、施設の窓口にお出しください。

問い合わせは、市役所保険年金課（☎内線134）へ。

健康運動教室

簡単なストレッチ体操・エアロビ運動・ゴムバンド体操などを取り入れた楽しい教室です。

▼日時＝5月19日㈫午前9時30分～11時30分
▼場所＝お伊勢の森分室
▼対象＝市民
▼内容＝運動指導員による講話・運動実技
▼定員＝先着20人
▼持ち物＝運動着・室内用運動靴・健康手帳・タオル・飲み物

申し込み・問い合わせは、お伊勢の森分室☎（564）5421へ。

市の保健事業

おとなの健康のために

◆健康・栄養相談
「内科（高脂血症・高血圧・糖尿病等）」
日時＝5月18日㈪午後1時30分～3時30分
場所＝お伊勢の森分室
持ち物＝健康手帳
※医師・栄養士が皆さんの相談にお答えします。事前に電話で申し込みを

◆市民医療相談（歯科）
歯科に関する相談を随時受付しています。
場所＝保健相談センター
持ち物＝健康手帳

◆骨密度測定
日時＝5月27日㈬午前10時～11時30分
場所＝お伊勢の森分室
持ち物＝健康手帳
※先着25人。5月7日㈭午前9時から電話申込受付

こどもの健康のために

（いずれも対象者には通知します。転入等で通知の届いていないかたはご連絡を）

◆3～4か月児健康診査
日時＝5月12日・26日㈫午後1時～1時30分
場所＝お伊勢の森分室
対象＝平成21年1月生まれ
持ち物＝母子健康手帳

◆1歳6か月児健康診査
日時＝5月15日・29㈮午後零時50分～1時30分
場所＝保健相談センター
対象＝15日は平成19年9月21日～10月10日生まれ、29日は平成19年10月11日～10月31日生まれ
持ち物＝母子健康手帳・使用中の歯ブラシ

◆2歳児歯科健康診査
日時＝5月19日㈫午後零時50分～1時30分
場所＝保健相談センター
対象＝平成19年4月生まれ
持ち物＝母子健康手帳・使用中の歯ブラシ

◆3歳児健康診査
日時＝5月13日㈬午後零時50分～1時30分
場所＝保健相談センター
対象＝平成18年4月11日～4月30日生まれ
持ち物＝母子健康手帳・使用中の歯ブラシ

◆BCG接種
日時＝5月28日㈭午後2時～3時
場所＝保健相談センター
対象＝生後3か月～6か月未満のお子さん（平成21年2月生まれのお子さんには個別に通知します）
持ち物＝母子健康手帳・予診票（予診票のないかたは、当日会場に用意してあります）

赤ちゃんとおかあさんのために

◆子どもの栄養と歯科相談
日時＝5月8日㈮午前9時30分～10時30分
場所＝保健相談センター
対象＝乳幼児
内容＝身体計測・栄養・歯科等
持ち物＝母子健康手帳・歯科相談のあるかたは歯ブラシ
※申込不要

◆母親学級（マタニティクラス 4日間コース）
日時＝5月11日㈪・14日㈭・18日㈪・21日㈭午後1時～4時（3日目は午前9時30分～正午）
場所＝お伊勢の森分室（2日目は保健相談センター）
持ち物＝母子健康手帳
※事前に電話で申し込みを

◆離乳食教室（離乳食開始時期）
日時＝5月14日㈭午前10時～11時30分
場所＝保健相談センター
対象＝生後5か月頃から（離乳食開始時期）、先着15人
持ち物＝母子健康手帳
※事前に電話で申し込みを

◆離乳食教室（2回食を始めるかた）
日時＝5月21日㈭午前10時～11時30分
場所＝保健相談センター
対象＝生後7～8か月頃から（2回食を始めるかた）、先着10人
持ち物＝母子健康手帳
※事前に電話で申し込みを

◆歯科健康教室「かむかむキッズ」
日時＝5月26日㈫午前10時～11時30分
場所＝保健相談センター
対象＝10か月～1歳6か月児
定員＝先着20人
内容＝むし歯予防（参加者は後日定期歯科健診を受診できます）、幼児の食事、手作りおやつ等。
持ち物＝母子健康手帳・使用中の歯ブラシ・タオル
※事前に電話で申し込みを

申し込み・問い合わせは、保健相談センターお伊勢の森分室☎（564）5421へ。
※2歳児歯科健康診査・BCG接種・子どもの栄養と歯科相談・離乳食教室・歯科健康教室「かむかむキッズ」については、保健相談センター☎（565）9315へ。

大気汚染医療費助成制度

気管支ぜん息は全年齢のかたが対象となっています！

▼対象＝
①都内に引き続き1年以上住所を有しているかた
②現に気管支ぜん息により患しているかた
③健康保険等に加入しているかた
④申請日以降喫煙しないかた

▼助成内容＝
気管支ぜん息の保険診療に係る自己負担分を助成します。
※入院時の食事療養・生活療養標準負担額、申請するための文書作成料・検査費用、保険適用とならない費用などは、助成対象外となります。

▼申込方法＝
医師の証明等必要な書類を添付して、申請書を提出してください（申請書類は、保健相談センターお伊勢の森分室窓口にあります）。

▼助成期間＝2年（更新可能）

申請・問い合わせは、保健相談センターお伊勢の森分室☎（564）5421へ。

397

市民の健康

ダイエット食品の見分け方

武蔵村山市薬剤師会提供

今回は『製品の信用性を低くする宣伝キーワード』についてお話しします。

○「天然100％」「植物成分」「ハーブ系」

天然でも植物成分でも、人工合成物と比べて安全とは言えません。たとえば「天然」「ハーブ系」の漢方成分マオウ（エフェドリン）が大量に入ったダイエット用の食品や薬品で死亡例があり、米国では社会問題になっていました。天然や植物由来を大きな売りにする製品は、あまり信用できない物も存在します。

○「我が社独自の特別な製法で高純度」

純度が高いから効く、といった謳い文句に意味はありません。有効量としてどの程度摂取したのかが問題なので、純度だけを売りにする製品は、信用に足らない物もあります。

○「吸うと痩せる」「注射で痩せる」

覚醒剤などの違法ドラッグが含まれている可能性があり、注意する物もあります。

○「○○認可」

米国のFDAが認可していても、後に認可取り消しになった品目もあります。安全性の証明にならないのに「認可」であることを強調した商品は、やや危険です。（認可した機関が実在しない場合もあります）

○「食欲が自然に低下する」

よく成分表を読めば何らかの薬が入っている場合と、成分表に書かれていない薬が検出される場合もあるようです。薬を飲ませて食欲を下げているのに「自然に」と書かれた製品では、あまり信用できません。

○「運動せずに、基礎代謝を高める」

もし大きな効果があるならば、甲状腺ホルモンなどの「摂りすぎては危険な薬品」が入っていると予想される物もあるようです。基礎代謝の上昇の基本は運動ですから、それが書いていない製品はあまり信用できません。

★いわゆる健康食品についての情報は、国立健康・栄養研究所のサイトも参考にしてください（http://hfnet.nih.go.jp/main.php）

平成21年度 がん三セット検診（胃・大腸・肺） 【前期分】

対象は40歳以上の市民（平成21年4月1日時点）
（胃・大腸・肺すべて受診できるかた）

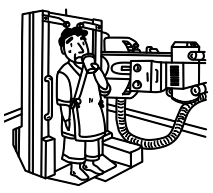
がん三セット検診は、往復はがきでお申し込みください。5月1日（金）から5月13日（水）の間に保健相談センターお伊勢の森分室へお送りください（期間内消印有効）。窓口、電話での申し込みはできません。

【申し込み注意事項】

◆検診時間は午前中です。詳細な時間は後日通知します。
◆住所・氏名などは、住民登録どおり正確に記入してください。
◆キリトリの点線部分を切り取り、はがきに貼ってください。コピーや直接このとおり記入しても結構です。
◆希望日は、第6希望日までご記入ください。ただし、都合の悪い日がある場合は結構です。
◆申込期間内消印を有効とします。また、記入漏れや誤りがあった場合は無効となる場合があります。
◆抽選結果は、申込者全員に返信用はがきで通知します。そのため、返信用はがきの裏面には記入しないでください。
◆申し込みは1人1通とし複数申込の場合は無効となります。申込数が定員を超えた場合は、抽選になります。
◆通知後に検診日の変更はできませんのでご注意ください。

※申し込みが定員を超えた場合は抽選となります。抽選の結果、受診をお断りする場合や、第2希望以下の日にお願いする場合があります。
公開抽選日＝5月22日(金)午前10時　保健相談センターお伊勢の森分室

※記入方法が分からないかたは、お伊勢の森分室の窓口へ、往復はがきをお持ちください。



注意！お申し込みするかたは必ずお読みください
↓
胃がん検診＝バリウム検査（X線間接撮影）に適さないかた

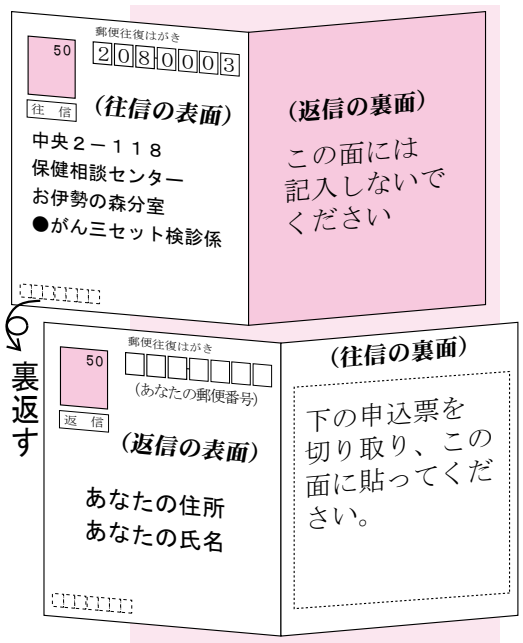
◆過去にバリウム検査を受けたあとに、吐き気や嘔吐等で体調不良になられたかた
◆過去に食道・胃・十二指腸の手術を受けたかた、又は現在治療中のかた
◆過去に腸閉塞をおこしたことのあるかた
◆妊娠中及び妊娠の可能性のあるかた
◆ふだんから水を飲むときにむせやすいかた
◆過去にバリウムが気管に入ったことのあるかた
◆自力で立っていられないかた。握力が弱く握り棒を自分でしっかり握れないかた
◆脳血管疾患や心疾患の発作等の手術から、1年を経過していないかた
◆現在、病気で治療中のかた（主治医の許可がある場合を除く）

※検査当日、担当者が危険又は検査の続行が不可能と判断した場合は、検査を途中で中止する場合があります。

平成21年度がん三セット検診（胃・大腸・肺）日程表

受診日	会　場	定　員
7月　4日(土)	保健相談センター	100人
7月11日(土)	保健相談センター	100人
9月　5日(土)	保健相談センター	100人
9月15日(火)	保健相談センター	100人
9月26日(土)	三ツ木地区会館	100人
10月　5日(月)	保健相談センター	100人

がん三セット検診 往復はがき記入例



がん三セット検診申込票

キリトリ

氏　名	フリガナ		
生年月日	大・昭　年　月　日		
年　齢	歳	性別	男・女
住　所	武蔵村山市		
電話番号	ー　ー		
第1希望	月　日（　）曜日		
第2希望	月　日（　）曜日		
第3希望	月　日（　）曜日		
第4希望	月　日（　）曜日		
第5希望	月　日（　）曜日		
第6希望	月　日（　）曜日		

ご自宅で歯の治療ができます

訪問歯科診療

歯医者さんにかかりたくても、体が不自由なため通院できない高齢のかたや、障害をお持ちのかたのために、歯科医師がご自宅を訪問し診療する事業です。

診療を希望されるかたは、電話で武蔵村山市歯科医師会☎（562）274 3へ。月曜日から金曜日まで（祝日を除く）午前10時から午後4時まで受け付けています。※費用は保険診療扱い、自己負担分をお支払いいただきます。

問い合わせは、保健相談センター☎（565）9315へ。

食事写真であなたの健康をチェック！

～食事写真による栄養分析事業のお知らせ～

体に悪い食習慣が続くと・・・
内臓脂肪がたまって生活習慣病の危険がアップ
⇐
食事チェックをすることが
メタボリックシンドロームの予防にもつながります

栄養のバランスは、健康維持に欠かせないものです。食べすぎ、塩分・脂質の取りすぎ、ビタミン不足、朝食を食べてないなど、毎日の食事に関する悩みを抱えているかた、分析は無料ですので、お気軽にお申し込みください。

▼事業内容＝毎日の食生活をチェックし、栄養士が個別指導を行います。手順は以下のとおりです。

①実際に食べる食事のメニューを写真に撮って保健相談センターに送っていただきます。1日から3日分まで選ぶことができます。
②栄養士が写真を見て、食事の栄養バランスや量について分析します。
③結果をもとに個別栄養相談を受けることができます。

※写真は、デジタルカメラ・カメラ付携帯電話で撮影したものを電子メールでお送りください。また、カメラをお持ちでないかたには、事前に使い捨てカメラをお貸しすることもできます。

問い合わせは、保健相談センター☎（565）9315へ。

ふくしのまど 福祉の窓

“児童手当制度” 申請のお知らせ

今までに申請されたことのないかたや、昨年度に基準所得超過（別表参照）等のため、児童手当の受給資格がなくなったかた等は、新たに５月中に「認定請求書」（申請書）を提出してください（毎年６月に支給要件の確認をします）。

※児童手当は、12歳到達後最初の３月31日までの間にある児童（小学校修了前）を養育しているかたに支給されます。

▼支給金額＝

○３歳未満

・一律１０、０００円（月額）

○３歳以上

・最初の子ども…５、０００円（月額）

・２人目の子ども…５、０００円（月額）

○３人目以降の子ども

・１０、０００円（月額）

▼認定請求に必要なもの＝

①認定請求書（市役所子育て支援課にあります）

②健康保険被保険者証の写し等（請求者がサラリーマン等である場合）

③請求者の銀行等の口座番号が分かるもの（ゆうちょ銀行以外）

④認印（スタンプ印不可）

⑤その他必要に応じて提出する書類（養育する児童と別居している場合等）

※児童手当は認定請求をした日の翌月分から支給されますが、提出が遅れると遅れた月分の手当が受けられませんのでご注意ください。また、所得制限の限度額は年によって変更される場合もありますので、ご確認ください。

問い合わせは、市役所子育て支援課（☎内線１８７）へ。

別表　平成２１年度所得制限限度額

扶養人数	国民年金・年金未加入者	厚生年金・共済年金等加入者
０人	４，６００，０００円	５，３２０，０００円
１人	４，９８０，０００円	５，７００，０００円
２人	５，３６０，０００円	６，０８０，０００円
３人	５，７４０，０００円	６，４６０，０００円
４人	６，１２０，０００円	６，８４０，０００円
５人以上	１人につき３８万円を加算	

※老人控除対象配偶者又は老人扶養親族がいる場合は、１人につき６万円を加算

※所得から控除できるもの

社会保険相当額（一律 80,000 円）、障害者・勤労学生・寡婦・寡夫控除（各 270,000 円）、特別障害者控除（400,000 円）、寡婦の特別控除（350,000 円）、雑損・医療費・小規模企業等共済掛金控除（市・都民税控除）

母子自立支援事業について

母子自立支援事業については、自立支援のためのプログラムを策定し、継続的に自立及び就労を支援する母子自立支援プログラム策定事業があります。

また、就業に必要な教育訓練のための講座を受講するかたに給付金を支給する母子家庭自立支援教育訓練給付金や資格の取得を促進するため資格に係る養成訓練の受講期間のうち一定の期間について訓練促進費及び入学支援修了一時金を支給する母子家庭高等技能訓練促進費があります。

母子家庭高等技能訓練促進費の対象資格は、次のいずれかで、２年以上のカリキュラムを修業するかたです。

▼対象＝①看護師②介護福祉士③保育士④理学療法士⑤作業療法士

母子家庭自立支援教育訓練給付金及び母子家庭高等技能訓練促進費の制度については、母子家庭の母で児童扶養手当受給者又は児童扶養手当の支給要件と同様の所得水準であることが要件です。

問い合わせは、市役所子育て支援課（☎内線１８５）へ。

年金のおしらせ

「ねんきん定期便」をお届けしています

社会保険庁では、４月から皆さんの保険料納付実績や年金の見込み額などを記載した「ねんきん定期便」の送付を開始しています（以後、毎年誕生月に送付）

▼通知する内容＝

【平成21年度】

①年金加入期間（加入月数、納付済月数等）

②50歳未満のかたには加入実績に応じた年金の見込み額。

50歳以上のかたには、ねんきん定期便作成時点の加入制度に引き続き加入した場合の将来の年金見込み額※既に年金受給中（全額停止中も含む）のかたには通知しません

③保険料の納付額（被保険者負担分累計）

④年金加入履歴（加入制度、事業所名称、被保険者資格取得・喪失年月日等）

⑤厚生年金の全ての期間の月ごとの標準報酬月額・賞与額、保険料納付額

⑥国民年金のすべての期間の月ごとの保険料納付状況（納付、未納、免除等の別）

【平成22年度以降】

○前記①～③について更新したもの、また⑤⑥については、直近一年分を通知します。

○節目年齢時（35歳、45歳、58歳）のかたに対しては、平成21年と同内容を更新して通知します。

受け取られた際は、加入記録・記載内容にもれや誤りがないか、十分にご確認いただき、訂正があった場合は、同封の「年金加入記録回答票」にて回答いただきますようお願いします。

※58歳になるかたについては、ご自身の年金加入記録を前もって確認いただき、将来の年金の請求手続きを円滑に行っていただくため、もれや誤りの有無に関わらず、必ずご回答くださるようお願いします。また、それ以外のかたについても、水色の用紙の「年金加入記録回答票」が同封されているかた（「ねんきん特別便」に未回答のかた等）は、必ずご回答をいただく必要があります。「訂正なし」であってもご回答をお願いします。

問い合わせは「ねんきん定期便専用ダイヤル」☎０５７０（０５８）５５５　※ＩＰ電話・ＰＨＳからは☎03（６７００）１１４４へ。受付時間は、平日午前９時から午後８時まで（毎月第２土曜日は午前９時から午後５時まで※祝日及び12月29日から１月３日まではご利用できません）

※このダイヤルでは、「ねんきん特別便」に関するお問い合わせについても受けています。

年金を受けているかたが亡くなられたときは届出が必要です

年金を受けているかたが亡くなられたときは、「年金受給権者死亡届」を最寄りの社会保険事務所に提出してください。

また、年金は亡くなった日の属する月まで受けられますので、未払いの年金がある場合は「未支給年金・保険給付請求書」も合わせて、最寄りの社会保険事務所に提出してください。

未払いの年金を受けられる遺族のかたは、年金を受けていたかたの死亡当時、生計を同じくしていた配偶者、子、父母、孫、祖父母、兄弟姉妹となります。

なお、「年金受給権者死亡届」の提出が遅れると年金がそのまま支払われ、後日、遺族のかたより年金を返納していただくことになりますので、ご注意ください。

死亡届や未支給年金の請求に関する問い合わせは、立川社会保険事務所年金給付課☎（５２３）０３５５又は「ねんきんダイヤル」☎０５７０（05）１１６５へ　※ＩＰ電話・ＰＨＳからは☎03（６７００）１１６５へ。受付時間は、平日午前８時30分から午後５時15分まで（月曜日は午後７時まで延長。毎月第２土曜日は午前９時30分から午後４時まで※祝日及び12月29日から１月３日まではご利用できません）

学生納付特例をご利用ください

日本国内に住む全ての人は、20歳になった時から国民年金の被保険者となり、学生であっても国民年金に加入しなければなりません。

学生のかたで本人の前年の収入が一定額以下の場合には、申請により在学中の保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」が設けられています。

申請を行わず、保険料が未納のままだと、不慮の事故等により障害が残ってしまった場合に、障害基礎年金等を受けることができなくなりますのでご注意ください。

申請は、市役所保険年金課窓口で受け付けています。

問い合わせは、市役所保険年金課（☎内線１３６）又は立川社会保険事務所国民年金業務課☎（５２３）０３５７へ。

今月は赤十字会員（社員）増強月間

◆会員募集にご協力を

５月は赤十字会員（社員）増強運動月間です。武蔵村山市地区でも会費（社費）の募集（加入のお願い）を行っています。赤十字は、世界中の各国赤十字と連携して、国内外の災害・紛争等で被災されたかたがたを救援するための活動を行っています。

会費（社費）は、赤十字活動に必要な資金となります。

赤十字活動を通した社会貢献にご協力をお願いします。

問い合わせは、日本赤十字社東京都支部武蔵村山市地区事務局（市役所地域福祉課☎内線１５４）へ。

武蔵村山市商工会から ☎（５６０）１３２７

◆**無料経営・法律相談会（要予約）**　金融取引・債権回収・知的財産権・不動産取引等経営上のトラブルを専門の弁護士が親切に分かりやすく応じます。

▼日時＝５月８日㈮午後２時～５時

▼場所＝武蔵村山市商工会館

◆**個別融資相談会（要予約）**

▼日時＝５月12日㈫午前10時～正午

▼場所＝武蔵村山市商工会館

※創業・開業資金相談も受け付けています